



Health, Hygiene and Sanitation Methods Course for

Food Handlers

Health Unit American Embassy, Islamabad

April 2007





WHY FOOD SAFETY IS IMPORTANT?

This is your introduction to Food Safety. We all need food to live and it is important that this food doesn't make us ill. To prepare and supply food which is safe needs careful food hygiene. This avoids food poisoning, wastage of food and time as well.

This booklet tells you what to do at each step in food handling – from shopping through storing leftovers – to avoid food poisoning.

Because of the right temperature, bacteria you can't see, smell or taste can multiply to the millions in a few short hours. In large numbers, they cause illness. Millions of people get sick with this every year. Some 85 percent of cases could be avoided if people just handled food properly.





حفظان خوراک کیوں ضروری ہے؟

یہ آپ کا تحفظ خوراک سے تعارف ہے۔ ہم سب کو زندہ رہنے کے لئے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے؛ اور یہ بات بہت اہم ہے کہ یہ خوراک ایسی نہ ہو، جسے کھانے سے آدمی بیمار ہو جائے۔ صاف ستھری خوراک تیار کرنے اور سپلائی کرنے کے لئے ضروری ہے کہ حفظان صحت کے اصولوں کا خیال رکھا جائے۔ ان اصولوں پر عمل کرنے سے خوراک زہریلے پن سے محفوظ رہتی ہے، ضائع نہیں ہوتی اور وقت کی بچت بھی ہوتی ہے۔

یہ کتابچہ آپ کو بتائے گا کہ خوراک کی خریداری سے لے کر اسے استعمال کرنے اور بیچ جانے والی خوراک کو اسٹور کرنے تک ہر مرحلے پر آپ کو کیا کیا احتیاط برتنی چاہئے تاکہ آپ خوراک میں پیدا ہو جانے والے زہریلے اثرات سے محفوظ رہیں۔

خوراک میں زہریلے اثرات کیوں پیدا ہوتے ہیں؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ اگر بیکٹیریا کو، جسے آپ دیکھ سکتے ہیں نہ سونگھ یا چکھ سکتے ہیں، صحیح درجہ حرارت مل جائے تو وہ چند گھنٹے میں کروڑوں کی تعداد میں بڑھ جاتا ہے۔ زیادہ تعداد میں بیکٹیریا بیماری کا باعث بنتا ہے۔ اس سے ہر سال لاکھوں لوگ بیمار ہوتے ہیں، لیکن اگر خوراک کی درست طریقے سے حفاظت کی جائے تو اس بیماری کے 85% کیسوں سے بچا جاسکتا ہے۔



AS FOOD HANDLER

You want to prepare the best food possible for the people you work for. You do not want to prepare bad food that will make them sick. Handling food is your job and you want to do it in the best and safest way possible!





خوراک تیار کنندہ کا فریضہ

آپ جن لوگوں کے لئے خوراک تیار کرنے کا کام کر رہے ہیں، ان کے لئے حتی الامکان بہترین خوراک تیار کرنا چاہتے ہیں۔ آپ نہیں چاہتے کہ ایسی خوراک تیار کریں، جسے کھانے سے لوگ بیمار ہو جائیں۔ خوراک سنبھالنا آپ کا فریضہ ہے اور آپ یہ فریضہ بہترین اور محفوظ طریقے سے انجام دینا چاہتے ہیں!



WHAT IS FOOD HYGIENE?

Food-borne diseases are carried by contaminated food or water. Even a small number of bacteria can make you ill.

If you are working with food, it is essential that you keep yourself clean and wear clean protective clothing. It is important to have high standards of personal hygiene when working with food.

People carry bacteria in their hair, ears, nose, throat, intestines and skin, particularly hands. Coughing, sneezing and spitting pass on bacteria.

Scratching spots will spread harmful microbes.



حفظان خوراک سے کیا مراد ہے؟

کئی بیماریاں آلودہ خوراک یا پانی کے استعمال سے پیدا ہوتی ہیں۔ تھوڑا سے بیکٹیریا بھی آپ کو بیمار کر سکتا ہے۔
اگر آپ خوراک کی تیاری کا کام کر رہے ہیں تو ضروری ہے کہ آپ کا جسم صاف ہو اور آپ صاف ستھرا حفاظتی لباس پہنیں۔ خوراک کی تیاری کے وقت ذاتی صفائی کے اعلیٰ ترین معیار کی پابندی کرنی چاہئے۔
انسان کے کان، ناک، گلے، بالوں اور جلد خصوصاً ہاتھوں پر بیکٹیریا موجود ہو سکتا ہے۔ اسی طرح کھانے، چھینکے اور تھوکنے سے بیکٹیریا پھیلتا

ہے۔



ARRIVING FOR WORK

Personal hygiene begins at home before you leave for work.

- Stay home if you are ill or not feeling well.
- Shower every day before coming to work
- Wear clean clothes every day to work.
- Leave jewelry at home.
- Bandage any cut on your hands.
- Wash your hands frequently and whenever they are soiled or contaminated.
- Keep your fingernails short and use a nailbrush to keep them clean.
- Wear a clean apron or uniform at work.
- No smoking, eating, drinking, or chewing gum while on the job.
- Wear a hair cover, a hat or hair net. This will keep hair out of the food and your hands out of your hair.

WHEN TO REPORT FOOD BORNE ILLNESS

If you or your family member develops nausea, vomiting, diarrhea, fever or cramps, you could have food poisoning. Unfortunately, it's not always easy to tell since, depending on the illness, symptoms can appear anywhere from 30 minutes to 2 weeks. Most often, though,



کام پر جانا

- کام پر جانے سے پہلے گھر پر ہی جسمانی صفائی کا مرحلہ شروع ہو جاتا ہے۔
- اگر آپ بیمار ہیں یا آپ کی طبیعت ناساز ہے تو گھر پر ہی قیام کیجئے۔
- روزانہ کام پر جانے سے پہلے غسل کیجئے۔
- روزانہ صاف ستھرے کپڑے پہن کر کام شروع کریں۔
- زیورات کو گھر پر ہی چھوڑ کر کام پر جائیں۔
- اگر آپ کے ہاتھ پر زخم ہے تو پٹی باندھیں۔
- وقتاً فوقتاً ہاتھ دھوئیں۔ جب بھی ہاتھ آلودہ ہوں، انھیں دھو لیجئے۔
- ناخن چھوٹے رکھیں اور انھیں نیل برش سے صاف کریں۔
- خوراک تیار کرتے وقت صاف ایپرن یا یونیفارم پہنیں۔
- خوراک کی تیاری کے وقت سگریٹ نوشی، کھانے پینے اور چیونٹوں کے استعمال سے گریز کریں۔
- سر کو ہیٹ یا گور سے ڈھانپ کر رکھیں۔ اس سے آپ کے بال خوراک میں نہیں گریں گے اور آپ کو سر کے بالوں میں ہاتھ بھی نہیں پھیرنا پڑے گا۔

خوراک سے پیدا ہونے والی بیماری کی اطلاع دینا

اگر آپ یا آپ کے خاندان کے کسی فرد کو قے، متلی، اسہال، بخار یا پیٹ درد کی شکایت ہو جائے تو یہ زہر خورانی کی علامات ہو سکتی ہیں۔ زہر خورانی کی تشخیص آسان نہیں، کیونکہ یہ علامات 30 منٹ میں بھی ظاہر ہو سکتی ہیں اور 2 ہفتے میں بھی۔

people get sick within 4 to 38 hours after eating bad food. In this situation you must inform your employer.



HOW FOOD IS CONTAMINATED

Food is contaminated if there is something in it which shouldn't be there, most contamination is caused by harmful bacteria. It can also be caused by viruses, chemicals or poisonous plants. The best way to stop food getting contaminated is to know how bacteria or unwanted objects get into it. This can happen at any time during food production. Contamination is usually accidental, although it can sometimes be deliberate.

Food hygiene means handling and storing food safely and keeping premises, staff and equipment clean. Food should be prepared as safely as possible to lower illness. Good practices should be taught and followed. Good food hygiene prevents disease, where as poor food hygiene can lead to food borne illness.





عموماً لوگ زہر خورانی سے 4 سے 38 گھنٹے کے اندر بیمار ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں انھیں چاہئے کہ اپنے انچارج کو اطلاع کریں۔

خوراک کس طرح آلودہ ہوتی ہے؟

خوراک اس وقت آلودہ ہوتی ہے، جب اس میں کوئی ایسی شے شامل ہو جائے، جو مضر صحت ہو۔ زیادہ تر آلودگی نقصان دہ بیکٹیریا سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ وائرس، کیمیکلز یا زہریلے پودوں سے بھی خوراک آلودہ ہو سکتی ہے۔ خوراک کو آلودہ ہونے سے بچانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ یہ معلوم ہونا چاہئے کہ بیکٹیریا یا دوسرے مضر صحت اجزاء اس میں کس طرح داخل ہوتے ہیں۔ ایسا، خوراک کی تیاری کے کسی بھی مرحلے میں ہو سکتا ہے۔ آلودگی عموماً اتفاقیہ طور پر پیدا ہوتی ہے لیکن بعض اوقات قصداً بھی پیدا ہو سکتی ہے۔

حفظان خوراک کا مطلب ہے خوراک کو محفوظ طریقے سے ہینڈل کرنا اور اسٹور کرنا۔ اسی طرح جگہ، آلات اور کارکنوں کا صاف ستھرا ہونا بھی ضروری ہے۔ خوراک کی تیاری میں ہر ممکن احتیاط سے کام لیا جائے تاکہ بیماریاں کم سے کم پھیلیں۔ حفظان خوراک کے اصولوں پر خود بھی عمل کرنا چاہئے اور دوسروں کو بھی اس کی تلقین کرنی چاہئے۔ اس سے بیماریوں سے بچاؤ ہوتا ہے۔ ان اصولوں کو جتنا نظر انداز کریں گے، بیماریاں اتنی زیادہ پھیلیں گی۔

COMPONENTS OF GOOD PERSONAL/PREMISES HYGIENE PROGRAM



PERSONAL HYGIENE

This is the most common cause of food-borne illness errors. Good personal hygiene is the key to the prevention of food borne illness.

Good personal hygiene includes:

- Hygiene hand practices; wash frequently
- Maintaining personal cleanliness – Keep clean and cover any cuts with waterproof dressings.
- Wearing clean and appropriate uniforms and following dress codes - Leave your outdoor clothes away from food preparation areas. Change your shoes so that soil and dust can be kept out of the work area.
- Avoiding unsanitary habits and actions – Don't cough or sneeze over food; don't bite your nails; don't taste food with your fingers, don't pick your nose; don't spit, don't smoke, or chew gum
- Maintaining good health.
- Reporting illnesses; report to your employer when you or any one in your family is sick with symptoms, such as abdominal pain/stomach ache, diarrhea, vomiting, nausea, or fever.

Always put on a clean apron each day. Do not use the apron to dry your hands. If it becomes soiled, change to another one. If you want to taste food that you are preparing, use a small bowl or disposable cup. Do not use the spoon that



خوراک کی تیاری کی جگہ اور کارکنوں کی صفائی ستھرائی

ذاتی صفائی

ذاتی صفائی سے عدم توجہی، خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی ایک بڑی اور عام وجہ ہے۔ ذاتی صفائی، ان بیماریوں سے بچنے کی کلیدی حیثیت رکھتی ہے۔

ذاتی صفائی میں یہ امور شامل ہیں:

- ہاتھوں کی صفائی؛ ہاتھ وقتاً فوقتاً دھوتے رہیں۔
- جسمانی صفائی..... جسم صاف رکھیں اور اگر جسم پر کوئی زخم ہو تو اس پر واٹر پروف پٹی باندھیں۔
- صاف اور موزوں یونیفارم پہنیں اور لباس کے ضابطے پر عمل کریں..... عام استعمال کے لباس کو خوراک کی تیاری کی جگہ سے دور رکھیں۔ جوتے تبدیل کریں تاکہ کام کی جگہ پر جوتوں کے ساتھ مٹی اور گرد و غبار نہ آئے۔
- مضر صحت عادات و اطوار سے گریز کریں..... خوراک کے اوپر کھانسنے یا چھینکنے سے گریز کریں، ناخن نہ چبا لیں، انگلیوں سے خوراک نہ چکھیں، ناک میں انگلی نہ ڈالیں
- اسی طرح تمباکو نوشی، پیوگم اور تھوکنے سے پرہیز کریں۔
- صحت کا خیال رکھیں۔
- بیماری کے بارے میں اطلاع دیں۔ اگر آپ یا آپ کے خاندان کا کوئی فرد بیمار ہو جائے اور اسے پیٹ میں درد، اسہال، تھکے، متلی یا بخار کی شکایت ہو تو اپنے انچارج کو اس کی اطلاع کریں۔

روزانہ صاف ستھرا ایپرن پہنیں۔ ایپرن سے ہاتھ مت صاف کیجئے۔ ایپرن بوسیدہ ہو جائے تو اسے تبدیل کر دیں۔ اگر خوراک چکھنا ہو تو اس کے لئے پیالہ یا ڈسپوزیبل کپ استعمال کریں۔ وہ چمچ ہرگز استعمال نہ کریں۔



you are stirring with to sample the food; and do not reuse the same spoon for testing the food.

If it is hot in the kitchen, the cook should have his own clean personal towel around his neck to mop the sweat off his forehead. Do not use this towel to dry your hands after washing them. This towel should be changed frequently.

KEEP YOUR HANDS CLEAN!

HANDWASHING

When to wash:

- After visiting the toilet for any reason
- Before starting work
- After contaminating them by coughing, sneezing, or touching anything.
- Before and after breaks
- Before and after using the telephone
- After cleaning, mopping or handling garbage, handling pets, changing diapers

Wash up to the elbows with hot water-as hot as you can stand it.

Lather hands and upper arms.

Use nailbrush.

Rinse thoroughly with hot water.

Use paper towel or hot air to dry your hands. Do not use a cloth towel.

If you wear disposable gloves, now is the time to put them on.

While it may appear fundamental, many food handlers fail to wash their hands properly and as often as needed. It is the responsibility of every food handler to be aware of and make sure that they are washing their hands properly and when necessary.



جس سے خوراک ہلارہے ہوں۔ اسی طرح مختلف قسم کی خوراک کو چیک کرنے اور چکھنے کے لئے ایک ہی چمچ استعمال نہ کریں۔
اگر بچن میں گرمی ہو تو باد رچی کو چاہئے کہ وہ گردن کے گرد لپیٹے ہوئے اپنے صاف تولنے سے پیشانی سے پسینہ پونچھے۔ اس تولنے کو ہاتھ پونچھنے کے لئے استعمال نہ کیا جائے۔ یہ تولیہ وقتاً فوقتاً بدلتے رہنا چاہئے۔

اپنے ہاتھ صاف رکھئے!

ہاتھ دھونا

ہاتھ کس وقت دھونے چاہئیں:

- کسی بھی مقصد سے ٹائلٹ جانے کے بعد
- کام شروع کرنے سے پہلے
- جب کھانے، چھینکنے یا کسی چیز کو چھونے سے ہاتھ آلودہ ہو جائیں
- کام میں وقفے سے پہلے اور وقفے کے بعد
- ٹیلیفون کے استعمال سے پہلے اور بعد میں
- جھاڑو لگانے، صفائی کرنے یا کچرا اٹھانے کے بعد، پوڑے بدلنے یا پالتو جانوروں کو ہاتھ لگانے کے بعد

ہاتھوں کو کہنیوں تک گرم پانی سے دھوئیں..... پانی اتنا گرم ہو، جتنا آپ برداشت کر سکیں۔

ہاتھوں اور بازوؤں کو صابن لگائیں۔

نیل برش استعمال کریں۔

گرم پانی سے ہاتھوں کو ملیں۔

کاغذی تولنے یا گرم ہوا سے ہاتھ خشک کریں۔ کپڑے کا تولیہ اس مقصد کے لئے استعمال نہ کریں۔

اگر آپ ڈسپوزیبل دستاں استعمال کر رہے ہیں تو انہیں اتار دیں۔

اگرچہ ہاتھوں کی صفائی بنیادی اہمیت رکھتی ہے، لیکن خوراک ہینڈل کرنے والے کئی لوگ ہاتھ مناسب طریقے سے اور مناسب وقت سے نہیں دھوتے۔ یہ خوراک کی تیاری سے تعلق رکھنے والے ہر کارکن کی ذمہ داری ہے کہ وہ ہاتھوں کی صفائی کی اہمیت سے آگاہ ہو اور مناسب طریقے سے ہاتھ دھوئے۔

To ensure proper hand washing, the food handlers must follow the following steps:

Step 1: Wet your hands with comfortably hot running water.

Step 2: Apply enough soap to build up a good lather.

Step 3: Rub hands together for at least 20 seconds. Lather well beyond the wrists and the exposed portions of the arms. (Sing Happy Birthday twice)

Step 4: Clean under fingernails and between fingers. A nail brush is recommended.

Step 5: Rinse hands thoroughly under running water. Turn off the faucet using a sanitary Single-use paper towel, if available.

Step 6: Dry Hands. Use single-use paper towels or a warm-air hand dryer. Never use aprons or wiping cloths to dry hands after washing

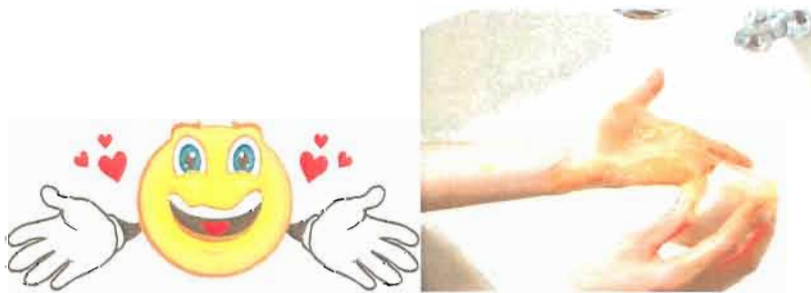
SANITIZING AND DISINFECTING WITH BLEACH

What Cleaning is - the removal of visible food or debris.

What Sanitizing is - removing things, which you cannot see, like bacteria.

Cleaning and sanitizing is a 4 step process:

1. Scraping and pre wash.
2. Washing.
3. Rinsing.
4. Air drying.





ہاتھ مناسب طریقے سے دھونے کے لئے خوراک کے کارکنوں کو ان اقدامات پر عمل کرنا چاہئے:

پہلا قدم: گرم پانی سے ہاتھ گیلے کریں۔ پانی قابل برداشت حد تک گرم ہو۔

دوسرا قدم: صابن لگائیں۔ اتنا صابن لگائیں کہ اچھی طرح جھاگ پیدا ہو جائے۔

تیسرا قدم: کم از کم 20 سیکنڈز تک ہاتھوں کو ایک دوسرے سے ملیں۔ بازوؤں کے کھلے حصے پر کہنیوں کے پیچھے تک صابن لگائیں۔ (پہلی برتھ ڈے کا گیت دوسرے گنگنائیں)۔

چوتھا قدم: ناخنوں اور انگلیوں کے درمیان کے حصوں کو صاف کریں۔ بہتر ہے ناخنوں کی صفائی کے لئے نیل برش استعمال کریں۔

پانچواں قدم: ہاتھوں کو پانی کے نیچے اچھی طرح ملیں۔ ٹونٹی بند کرنے کے لئے ڈسپوزیبل تولیہ استعمال کریں (اگر دستیاب ہو)۔

چھٹا قدم: ہاتھ خشک کریں۔ ہاتھ خشک کرنے کے لئے ڈسپوزیبل کاغذی تولیہ یا گرم ہوا استعمال کریں۔ ہاتھ خشک کرنے کے لئے ایپرن یا صفائی کے لئے استعمال ہونے والا کپڑا ہرگز استعمال نہ کریں۔

پلچ سے صفائی کرنا اور جراثیم ختم کرنا

صفائی سے مراد ہے کسی جگہ سے نظر آنے والی چیزیں ہٹانا، مثلاً خوراک کے ذرات وغیرہ۔

جراثیم ختم کرنے سے مراد ہے کسی جگہ سے ایسی چیزیں ہٹانا، جو نظر نہ آئیں، مثلاً بیکٹیریا۔

صفائی اور جراثیم کے خاتمے کا کام چار مراحل پر مشتمل ہوتا ہے:

1- دھونے سے پہلے منڈنا اور رگڑنا۔

2- دھونا۔

3- کھانگالنا۔

4- ہوا سے خشک کرنا۔



PREMISES AND KITCHEN UTENSILS

Keep kitchen tidy!

Why? Tidy kitchens are more easily kept hygienically clean. Personal belongings, for example, should be left in the locker or separate cupboard

Keep kitchen area and adjoining rooms clean!

Why? Every food scrap, crumb or spot is a potential reservoir of germs.

Protect kitchen and storage area from insects and other vermin!

Why? These pests may carry disease-causing organisms.

Keep dangerous/poisonous substances, e.g. detergents, disinfectants and insecticides outside the kitchen area in labeled and closed containers!

Why? Accidents can easily occur when food and poisonous substances are confused.

Cloths and drying towels that come into contact with dishes and utensils should be changed every day!

Why? Thorough washing at higher temperatures removes dirt and kills micro organisms. Separate cloths should be used for cleaning the floor, and these also require frequent washing.

For cleaning electrical equipment

- Start with dry hands
- Unplug the power cord
- Wash, rinse, and sanitize the non-food areas first
- Wash, rinse, and sanitize the food contact surfaces
- Air dry all surfaces



کچن اور برتنوں کی صفائی

کچن میں چیزیں سلیقے سے رکھیں!

کیوں؟ اس لئے کہ اگر چیزیں سلیقے سے رکھی ہوں گی تو کچن کو حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق صاف کرنا زیادہ آسان ہوگا۔ ذاتی اشیاء کچن میں رکھنے کی بجائے لاکر یا کسی الماری میں رکھیں۔

کچن اور اس سے ملحقہ کمروں کو صاف ستھرا رکھیں!

کیوں؟ اس لئے کہ خوراک کا ہر ذرہ، بکڑا یا دھبہ جراثیم کا ٹھکانا بن سکتا ہے۔

کچن اور اسٹور کو کیڑے مکوڑوں اور دوسرے موذی جانوروں سے پاک رکھیں!

کیوں؟ اس لئے کہ ان کے ساتھ بیکٹیریا بھی کچن اور اسٹور میں پہنچ جاتا ہے، جس سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔

خطرناک/زہریلے مواد کو، جس میں ڈیٹرجنٹ اور جراثیم کش اور کیڑے مار ادویات شامل ہیں، کچن سے دور رکھیں۔ اس مواد پر لیبل لگا ہونا چاہئے اور اسے بند ڈبوں میں رکھیں!

کیوں؟ اگر خوراک اور زہریلا مواد آپس میں مل جائے تو کوئی حادثہ رونما ہو سکتا ہے۔

ایسے کپڑے اور تولیے، جو ڈشوں اور برتنوں کو چھوتے رہتے ہیں، ہر روز بدلتے رہنا چاہئے!

کیوں؟ زیادہ ٹمپریچر پر اچھی طرح برتنوں کو دھونے سے میل کچیل دور ہو جاتا ہے اور جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ فرش کی صفائی کے لئے الگ کپڑے ہونا چاہئیں اور انہیں بار بار دھوتے رہنا چاہئے۔

جب آپ بجلی کے آلات کی صفائی کرنے لگیں تو:

- آپ کے ہاتھ خشک ہونے چاہئیں
- پلگ نکال دیں
- سب سے پہلے اس جگہ کی صفائی کریں، جہاں کھانے پینے کی چیزیں نہیں رکھی جاتیں۔ اس جگہ کو پانی سے دھونے یا کھنگالنے کے علاوہ جراثیم سے بھی پاک کیا جانا چاہئے۔

اب اس جگہ کی صفائی کریں، جہاں کھانے پینے کی چیزیں رکھی جاتی ہیں۔ اسے بھی دھونے کے علاوہ جراثیم سے پاک کریں۔

• صفائی کے بعد جگہ یا آلات کو ہوا سے خشک ہونے دیں۔

- 
- Plug in the power cord
 - Test the equipment, then unplug it and leave it turned off

After an item or piece of equipment has air dried, never touch the food contact surface again. Store all glasses upside down on clean surface.

Handling spills, cleaning floors

- Use the right cleanser for the job, one that will cut grease if it is needed
- Clean up right away after a spill
- Close the area so you will not slip on the floor

Disposing of garbage and waste

Use leak proof plastic bags in watertight containers which are rodent proof.

Close bag, secure tightly

Re-close lid on water tight container

Wash hands thoroughly after handling garbage

Wash, Rinse, and Sanitize Containers Often!

IMPORTANT THINGS ABOUT USING BLEACH

- Bleach solutions must be prepared fresh each time they are used.
- When used for cleaning fruits and vegetables, bleach dissipates rapidly.
- Do not use bleach with hot water, as it dissipates bleach, water for mixing with bleach should be at room temperature.



• آلات کو چیک کریں، اس کے بعد پلگ نکال دیں اور بجلی بند کر دیں۔

جب آلات یا جگہ ہوا سے خشک ہو جائے تو اس حصے کو ہاتھ سے مت چھوئیں، جو خوراک کو چھوتا ہے۔ تمام گلاسوں کو صاف جگہ پر الٹا رکھیں۔

کوئی سیال مواد گر جائے اور فرش کی صفائی کرنا ہو تو:

- اس کام کے لئے موزوں کلیئر استعمال کریں، جس سے اگر ضرورت ہو تو چکنائی بھی صاف ہو جاتی ہو۔
- کوئی سیال مادہ گرنے پر فوراً صفائی کریں۔
- اس جگہ پر نہ جائیں، کیونکہ پھسلنے کا خطرہ ہوگا۔

کوڑا کرکٹ ٹھکانے لگانا

اس مقصد کے لئے ایسے واٹر پروف پلاسٹک کے تھیلے استعمال کریں، جن میں چوبیس وغیرہ نہ گھس سکتے ہوں۔
ان تھیلوں میں کوڑا ڈالنے کے بعد انھیں اچھی طرح بند کر دیں۔
واٹر ٹائٹ کنٹینر کو ڈھکن سے بند کریں۔
کوڑا ٹھکانے لگانے کے بعد ہاتھ اچھی طرح دھولیں۔

کنٹینرز کو وقتاً فوقتاً دھوتے رہیں اور انھیں جراثیم سے بھی پاک کریں!

پلیج استعمال کرتے وقت ان امور کا خیال رکھیں

- پلیج کا محلول اس وقت تیار کریں، جب اسے استعمال کرنا ہو۔
- پھل اور سبزیاں صاف کرتے ہوئے پلیج تیزی سے منتشر ہو جاتا ہے۔
- پلیج کے لئے گرم پانی استعمال نہ کریں، کیونکہ اس سے پلیج تیزی سے اڑ جاتا ہے۔ پلیج کا محلول تیار کرنے کے لئے پانی کا ٹمپرچر کم سے

کے ٹمپرچر کے برابر ہونا چاہئے۔

Disinfecting Cleaning Rags

- Add 1 table spoon of bleach to 1 gallons of water.
- Soak rags for one hour.
- Rinse with fresh water and dry.

Sanitizing Refrigerators

- Clean with detergent solution and rinse with water.
- Add 1 table spoon of bleach to 1 gallons of water.
- Wipe all inside surfaces of refrigerator.
- Air dry for at least 5 minute before replacing food items.

Sanitizing Utensils using a 3 Compartment Sink

- Mix 1/3 cup of bleach with 5 gallons of water – (Do not use hot water)
- Immerse clean utensils for at least one minute.
- Remove utensils from sink and allow to air dry.

Sanitizing Floors

- Pre-wash floor with a grease cutting detergent.
- Mix 1 table spoon of bleach to 1 gallons of water.
- Mop floor and allow to air dry.





صفائی کے لئے استعمال ہونے والے کپڑے کے ٹکڑوں کو جراثیم سے پاک کرنا
ایک گیلن پانی میں ایک کپ پلچ ملائیں۔

کپڑے کے ٹکڑوں کو اس پانی میں ایک گھنٹہ تک بھگوئیں۔

اب ان ٹکڑوں کو تازہ پانی سے دھوئیں اور خشک کر لیں۔

فریج کو جراثیم سے پاک کرنا

ڈیٹر جنٹ محلول سے دھوئیں اور پھر پانی سے صاف کریں۔

اس مقصد کے لئے ایک گیلن پانی میں ایک کپ پلچ ڈال کر محلول بنائیں۔

فریج کو اندر سے اچھی طرح پونچھیں۔

فریج میں نئی خوراک رکھنے سے پہلے اسے کم از کم پانچ منٹ تک ہوا سے خشک ہونے دیں۔

3 کمپارٹمنٹ والا سنک استعمال کرتے ہوئے برتنوں کو جراثیم سے پاک کرنا

5 گیلن پانی میں ایک تہائی کپ پلچ ملائیں۔ (گرم پانی استعمال نہ کریں)۔

صاف برتن کم از کم ایک منٹ تک پانی میں ڈبوویں۔

سنک سے برتنوں کو اٹھالیں اور انھیں ہوا سے خشک ہونے دیں۔

فرش کو جراثیم سے پاک کرنا

فرش کو پہلے چکنائی دور کرنے والے ڈیٹر جنٹ سے دھوئیں۔

اب ایک گیلن پانی میں ایک کپ پلچ ملائیں۔

اس پانی میں کپڑا اگیلا کر کے فرش پر رگڑیں اور پھر فرش کو ہوا سے خشک ہونے دیں۔

WHEN YOU SHOP

Buy cold food last, get it home fast



- When you're out, grocery shop last. Take food straight home to the refrigerator. *Never leave food in a vehicle!*
- Don't buy food in poor condition. Make sure refrigerated food is cold to the touch. Frozen food should be rock-solid.
- Canned good should be free of dents, cracks or bulging lids which can indicate a serious food poisoning threat.



Accepting Food

Make sure you receive food only from reputable sources-clean delivery trucks.

Meat- should be firm, moist, and elastic. Do not accept meat that is brown, slimy or smelly.

Poultry- firm with no discoloration. Bad poultry may be gray, green and smelly.

Fish- Clear eyes, red gills, firm flesh. Bad fish may have cloudy or sunken eyes, mushy flesh and bad smell.

Milk – Milk should be refrigerated.

Eggs- Should be washed, not cracked, no odor, and refrigerated.



جب آپ خوراک خریدنے جائیں تو

ٹھنڈی خوراک سب سے آخر میں خریدیں اور اسے جلد از جلد گھر لے جائیں۔

- جب آپ خریداری کرنے جائیں تو خوراک سب سے آخر میں خریدیں۔ اور گھر پہنچتے ہی اسے فریج میں رکھ دیں۔ اسے کبھی گرم گاڑی میں نہ پڑا رہنے دیں!
- خراب حالت میں خوراک کبھی نہ خریدیں۔ اگر آپ ٹھنڈی خوراک خرید رہے ہوں تو یہ خوراک ایسی ہونی چاہئے جو چھوٹے پر ٹھنڈی محسوس ہو۔ منجمد خوراک پتھر کی طرح سخت ہونی چاہئے۔
- اگر خوراک ڈبہ بند ہے تو یہ ڈیڑے میٹر سے زیادہ پائپ کے ڈھکن پچکے ہوئے نہیں ہونے چاہئیں، کیونکہ ایسی صورت میں خوراک میں زہریلا پن پیدا ہونے کا سخت خطرہ ہوتا ہے۔

خوراک کا حصول

آپ صرف اچھی شہرت رکھنے والی کمپنیوں سے خوراک لیں۔ جو صاف ستھرے ٹرکوں کے ذریعے خوراک پہنچاتی ہوں۔

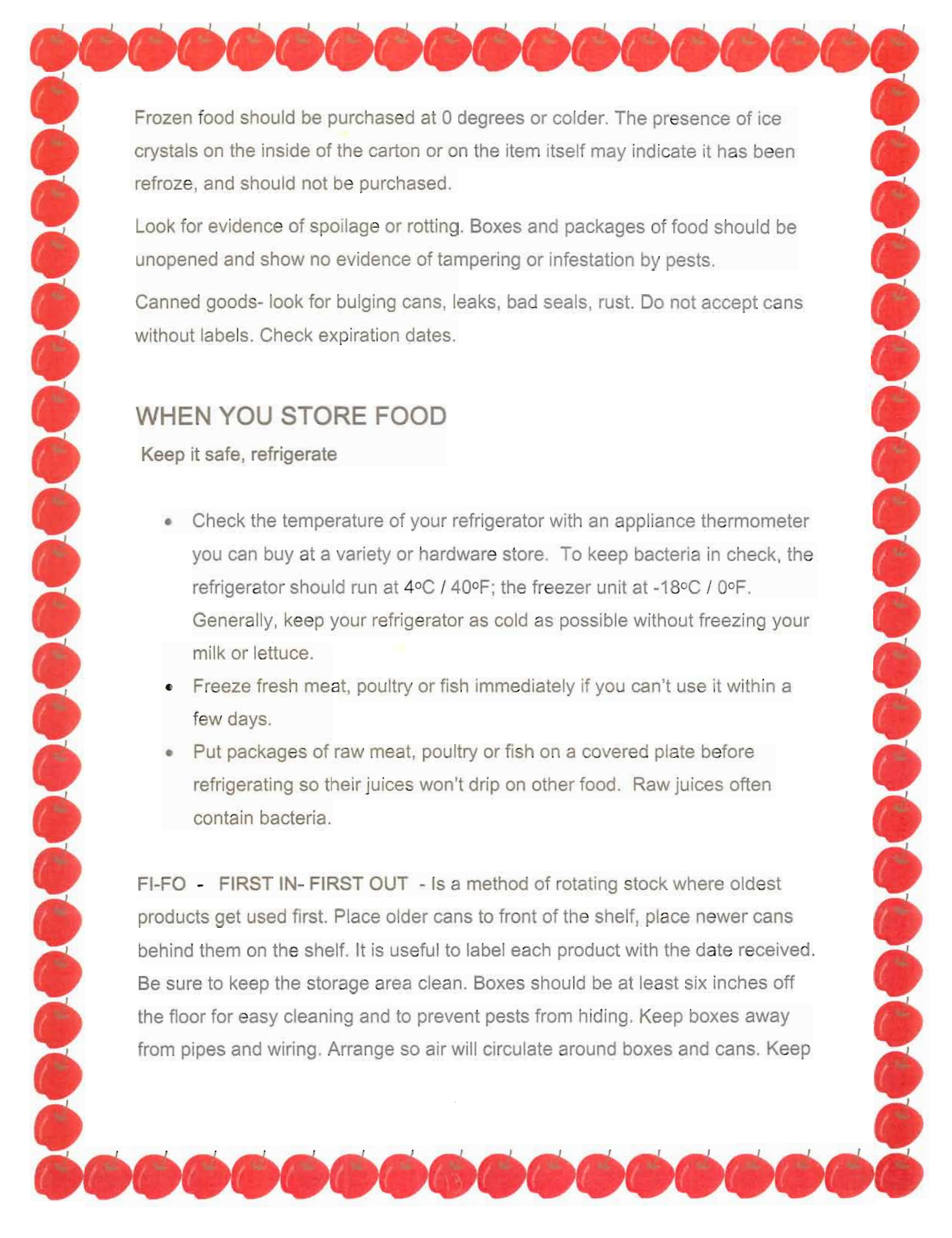
گوشت: گوشت نرم اور چکدار ہونا چاہئے۔ ایسا گوشت نہ لیں، جو براؤن رنگت والا ہو، اس سے بو آ رہی ہو یا جو پلپلا ہو۔

مرغی: مرغی کا گوشت ٹھوس ہو اور اس کی رنگت چمکیلی ہو۔ مرغی کا ایسا گوشت جو براؤن یا سبز رنگت والا ہو یا جس سے بو آ رہی ہو، ناقص گوشت ہو سکتا ہے۔

مچھلی: آنکھیں صاف ہوں، گھٹھڑے سرخ ہوں، گوشت پلپلا نہ ہو۔ اگر مچھلی کی آنکھیں اندر کوڑھنسی ہوئی ہوں، اس سے بد بو آ رہی ہو یا اس کا گوشت پلپلا ہو تو ایسا گوشت ٹھیک نہیں ہوگا۔

دودھ: فریج میں رکھا ہونا چاہئے۔

انڈے: صاف ہوں۔ ٹوٹے ہوئے نہ ہوں۔ انہما سے بونہ آتی ہو، اور فریج میں رکھے ہوئے ہوں۔



Frozen food should be purchased at 0 degrees or colder. The presence of ice crystals on the inside of the carton or on the item itself may indicate it has been refroze, and should not be purchased.

Look for evidence of spoilage or rotting. Boxes and packages of food should be unopened and show no evidence of tampering or infestation by pests.

Canned goods- look for bulging cans, leaks, bad seals, rust. Do not accept cans without labels. Check expiration dates.

WHEN YOU STORE FOOD

Keep it safe, refrigerate

- Check the temperature of your refrigerator with an appliance thermometer you can buy at a variety or hardware store. To keep bacteria in check, the refrigerator should run at 4°C / 40°F; the freezer unit at -18°C / 0°F. Generally, keep your refrigerator as cold as possible without freezing your milk or lettuce.
- Freeze fresh meat, poultry or fish immediately if you can't use it within a few days.
- Put packages of raw meat, poultry or fish on a covered plate before refrigerating so their juices won't drip on other food. Raw juices often contain bacteria.

FI-FO - FIRST IN- FIRST OUT - Is a method of rotating stock where oldest products get used first. Place older cans to front of the shelf, place newer cans behind them on the shelf. It is useful to label each product with the date received. Be sure to keep the storage area clean. Boxes should be at least six inches off the floor for easy cleaning and to prevent pests from hiding. Keep boxes away from pipes and wiring. Arrange so air will circulate around boxes and cans. Keep



منجمد خوراک کو صفر یا اس سے کم درجہ حرارت پر ایک سے دوسری جگہ پہنچانا چاہئے۔ اگر منجمد خوراک پر یا اس کے ڈبے پر برف کی قلمیں موجود ہوں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ غالباً خوراک کو دوبارہ منجمد کیا گیا ہے۔

یہ دیکھیں کہ خوراک خراب تو نہیں ہو رہی یا اس میں نقص تو پیدا نہیں ہو رہا۔ کیا خوراک کے ڈبے اور پیکجنگ کھلے تو نہیں۔ کیا ان کو کھولنے کے بعد دوبارہ تو بند نہیں کیا گیا۔ کیا ان میں کیڑے مکوڑے تو موجود نہیں۔

ڈبہ بند خوراک - دیکھیں ڈبے ٹیڑھے میڑھے تو نہیں۔ کیا ان سے خوراک لیک تو نہیں ہو رہی یا ان کی سیل ٹوٹی ہوئی یا رنگ آلود تو نہیں۔ خوراک کے ایسے ڈبے ہرگز نہ لیں، جن پر لیبل نہ ہو۔

جب آپ خوراک اسٹور کریں تو

اسے محفوظ طریقے سے اور فریج میں رکھیں

• اپنے فریج کا ٹمبر پچر مخصوص تھرمامیٹر سے چیک کریں، جو بازار سے بآسانی دستیاب ہے۔ بیکٹیریا کی روک تھام کے لئے فریج کا ٹمبر پچر 40 فارن ہائیٹ / 4 ڈگری سنٹی گریڈ اور فریزر کا درجہ حرارت صفر فارن ہائیٹ / منفی 18 ڈگری سنٹی گریڈ ہونا چاہئے۔ آپ کو فریج حتی الامکان کم سے کم درجہ حرارت پر رکھنا چاہئے، لیکن اتنا بھی نہیں کہ اس میں پڑا دودھ یا سلا دجم جائے۔

• اگر آپ تازہ گوشت، مچھلی یا مرغی چند دن کے اندر استعمال نہ کر رہے ہوں تو اسے فریزر میں رکھیں۔

• مرغی اور مچھلی سمیت کچے گوشت کے پیکٹوں کو پلیٹ میں رکھ کر فریج میں رکھیں تاکہ اس سے نکلنے والی رطوبت کے قطرے دوسری خوراک پر نہ گریں، کیونکہ اس رطوبت میں اکثر بیکٹیریا ہوتا ہے۔

جو خوراک پہلے ذخیرہ کی گئی ہو، اسے پہلے استعمال کرنا چاہئے: آپ نے جس خوراک کو پہلے اسٹور کیا ہو، اسے استعمال بھی پہلے کریں۔ خوراک کے پرانے ڈبے فلیٹ میں سامنے رکھیں۔ نئے ڈبے ان کے پیچھے رکھیں۔ بہتر ہے ہر ڈبے پر اس کی وصولی کی تاریخ بھی درج کر دیں۔ اسٹور والی جگہ صاف ستھری ہونی چاہئے۔ خوراک کے ڈبے فرش سے کم سے کم چھانچے اونچائی پر ہوں تاکہ ان کی صفائی میں سہولت ہو اور ان کے نیچے کیڑے مکوڑے نہ چھپ سکیں۔ ڈبوں کو پائپوں اور وائرنگ سے دور رکھیں۔ انھیں اس طرح ترتیب سے رکھیں کہ ان کے ارد گرد ہوا اچھی طرح گردش کر سکے۔

cleaning agents and disinfectants far away from food storage. They should be stored in a completely different area in their original containers.

Refrigerators: Take temperatures often. If the refrigerator is not cooling properly, the temperature of the food will rise and enter the danger zone - bacteria will multiply, food will spoil. If not detected in time, people will get sick.



WHEN YOU PREPARE, COOK AND SERVE FOOD

Food flows through the kitchen. The main objective for the food-handler is to prevent contamination and bacterial growth in food from the time it is purchased until the time it is served. Several steps are involved in doing this:

PREPARATION :

- Wash hands in hot soapy water before preparing food and after using the bathroom, changing diapers and handling pets.
- Bacteria can live in kitchen towels, sponges and cloths. Wash them often. Replace sponges every few weeks.
- Thaw food in the microwave or refrigerator, NOT on the kitchen counter. The danger? Bacteria can grow in the outer layers of the food before the inside thaws. Marinate in the refrigerator too.



صفائی کے لئے استعمال ہونے والے پاؤڈر اور کیمیکلز ان ڈبوں سے دور رکھیں۔ ان ڈبوں کو بالکل الگ جگہ پر ان کے اصل کنٹینرز میں رکھیں۔

فریج..... فریج کا ٹمپریچر اکثر چیک کرتے رہیں۔ اگر یہ مناسب حد تک ٹھنڈا نہ ہو رہا ہو تو اس میں رکھی خوراک کا درجہ حرارت بڑھ جائے گا، جس سے اس میں خطرناک حد تک بیکٹیریا پیدا ہونے لگے گا اور یہ خوراک خراب ہو جائے گی۔ اگر خوراک کے خراب ہونے کا بروقت علم نہ ہو تو جو لوگ اسے استعمال کریں گے، وہ بیمار پڑ سکتے ہیں۔

خوراک کے لئے تیاری کرنا، خوراک پکانا اور کھانے کے لئے پیش کرنا

خوراک کچن کے ذریعے ہی تیار ہو کر آتی ہے۔ خوراک کے ذمہ دار کارکنوں کے سامنے سب سے بڑا مقصد یہ ہوتا ہے کہ خوراک کی ترسیل سے لے کر اس کے استعمال تک یہ آلودگی سے پاک رہے اور اس میں بیکٹیریا پیدا نہ ہو۔ اس مقصد کے لئے کئی اقدامات کی ضرورت ہوتی ہے۔

تیاری:

- خوراک تیار کرنے سے پہلے اور ہاتھ استعمال کرنے، پوتے بدلنے یا پالتو جانوروں کو ہاتھ لگانے کے بعد صابن والے گرم پانی سے ہاتھ ضرور دھوئیں۔
- بیکٹیریا کچن کے تولیے، اسفنج اور کپڑوں میں بھی موجود ہو سکتا ہے۔ اس لئے ان تمام چیزوں کو اکثر دھوتے رہا کریں۔ اسفنج ہر چند ہفتے بعد تبدیل کریں۔
- خوراک مائیکروویو یا فریج میں غیر مجید کریں، کچن کاؤنٹر پر نہیں، کیونکہ خوراک کی اندرونی تہیں غیر مجید ہونے سے پہلے بیرونی تہوں میں بیکٹیریا پیدا ہو سکتا ہے۔ فریج میں بھی خوراک کو میرینیٹ کریں۔



Avoid Cross Contamination

Bacterial growth is most likely to happen when food has not been properly handled.

- Keep raw meat, poultry and fish and their juices away from other food. For instance, wash your hands, cutting board and knife in hot soapy water after cutting up the chicken and before dicing salad ingredients.
- Use plastic cutting boards rather than wooden ones where bacteria can hide in grooves.
- Use separate cutting boards—one for meat, fish and poultry and one only for vegetables. Make sure they are permanently marked as to their use. Clean and sanitize knives and cutting boards in between uses. Small cracks in cutting boards are hard to clean and are favorite places for bacteria to hide.



Cook Thoroughly

It takes thorough cooking to kill harmful bacteria, so you're taking chances when you eat meat, poultry, fish or eggs that are raw or only partially cooked. Plus, hamburger that is red in the middle, rare and medium-rare steak and roast beef are also undercooked from the safety standpoint.



بیکٹیریا کو ایک خوراک سے دوسری خوراک میں پہنچنے سے روکنا

بیکٹیریا زیادہ تر اس وقت پھیلتا ہے، جب خوراک کو اچھی طرح محفوظ نہ کیا گیا ہو۔

- گوشت، مرغی اور مچھلی اور ان کی رطوبتوں کو دوسری خوراک سے دور رکھیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ نے مرغی کا گوشت کاٹا ہے اور اس کے بعد سلا دیتا کرنا چاہتے ہیں تو سلا دیتا کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ، کٹنگ بورڈ اور چھری صابن والے گرم پانی سے دھولیں۔
- پلاسٹک کا کٹنگ بورڈ استعمال کریں، کیونکہ لکڑی کے کٹنگ بورڈ کی جھریوں میں بیکٹیریا پیدا ہو سکتا ہے۔
- آپ گوشت، مچھلی اور مرغی کے لئے جو کٹنگ بورڈ استعمال کر رہے ہیں، اسے سبزی کے لئے استعمال نہ کریں۔ سبزی کے لئے الگ کٹنگ بورڈ ہونا چاہئے۔ دونوں کو ہمیشہ نشان لگا کر الگ الگ رکھیں۔ چاقو اور چھری بھی ہر مرتبہ استعمال کے بعد دھوئیں اور جراثیم سے پاک کریں۔ کٹنگ بورڈ کی چھوٹی چھوٹی جھریوں کو صاف کرنا مشکل ہوتا ہے اور ان میں بیکٹیریا بکثرت پیدا ہو جاتا ہے۔

جب آپ کھانا پکا رہے ہوں تو

اسے اچھی طرح پکائیں۔

نقصان دہ بیکٹیریا کو ختم کرنے کے لئے خوراک کو اچھی طرح پکانا ضروری ہے۔ اگر آپ ایسا گوشت، مرغی، مچھلی یا انڈا کھا رہے ہیں، جو کچا ہے یا پوری طرح پکا یا ہوا نہیں ہے تو یہ امکان موجود ہے کہ یہ آپ کے لئے مضر صحت ہو سکتا ہے۔ اسی طرح ایسے میمبر گر کو، جو اندر سے لال ہو، نیز کم یا درمیانی حد تک بھنے ہوئے گوشت کے قتلوں کو بھی حفاظتی نقطہ نظر سے نیم پختہ سمجھا جاتا ہے۔

- Cook red meat to 160°F / 71.1°C. Cook poultry to 180°F / 87.2°F. Use a meat thermometer to check that it is cooked all the way through.
- To check visually, red meat is done when it is brown or grey inside, poultry juices run clear or Fish flakes with a fork.
- Salmonella, a bacteria, that causes food poisoning, can grow inside fresh, unbroken eggs. So cook eggs until the yolks and whites are firm, not runny. Scramble eggs to a firm texture. Do not use recipes in which eggs remain raw or only partially cooked.
- When you cook ahead, divide large portions of food into small, shallow containers for refrigeration. This ensures safe, rapid cooling.



SAFE MICROWAVING

A great timesaver, the microwave has one food safety disadvantage. It sometimes leaves cold spots in food. Bacteria can survive in these spots. So ...

- Loosely cover food with a lid or plastic wrap so steam can aid thorough cooking. Vent wrap and make sure it doesn't touch the food.
- Stir and rotate your food for even cooking. No turntable? Rotate the dish by hand once or twice during cooking.
- Observe the standing time called for in a recipe or package directions. During the standing time, food finishes cooking
- Use the oven temperature probe or a meat thermometer to check that food is done. Insert it at several spots.



سرخ گوشت کو 160 درجہ فارن ہائیٹ / 71.1C اور مرغی کے گوشت کو 180F / 71.1C درجہ پر پکائیں۔ میٹ تھرمامیٹر کے ذریعے چیک کریں کہ کیا گوشت پوری طرح پک گیا ہے؟

• اگر آپ بغیر تھرمامیٹر کے یہ دیکھنا چاہتے ہیں کہ گوشت پوری طرح پک گیا ہے یا نہیں تو یاد رکھیں سرخ گوشت اندر سے براؤن ہونا چاہئے۔ مرغی کے گوشت کی رطوبتیں خشک ہونی چاہئیں اور مچھلی کے گوشت کے آسانی سے ٹکڑے کاٹے جاسکتے ہوں۔

• سالمونیلا بیکٹیریا، جو خوراک میں زہریلا پن پیدا کرتا ہے، تازہ اور ثابت انڈوں میں بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ اس لئے انڈا پکاتے وقت یہ دیکھیں کہ اس کی زردی اور سفیدی ٹھوس شکل اختیار کر گئی ہے۔ انڈے کو پکاتے ہوئے ہلائیں تاکہ وہ ٹھوس شکل اختیار کر جائے۔ ایسی ترکیب کے مطابق انڈا نہ پکائیں، جس میں انڈا کچرا جائے یا ادھورا پکا ہوا ہو۔

• اگر آپ نے خوراک کو بعد میں پکانا ہے تو اس وقت تک خوراک کے بڑے ٹکڑوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کر لیں اور انھیں فریج میں کم گہرے کنٹینرز میں رکھیں۔ اس سے خوراک جلد ٹھنڈی ہو جائے گی اور محفوظ رہے گی۔

مائیکروویو کا محفوظ استعمال

مائیکروویو سے وقت کی بہت بچت ہوتی ہے لیکن خوراک کی حفاظت کے نقطہ نظر سے اس میں ایک خامی بھی ہے۔ اس میں بعض اوقات خوراک کے بعض حصے ٹھنڈے رہ جاتے ہیں، جہاں بیکٹیریا پیدا ہو سکتا ہے۔ اس لئے.....

• خوراک کو ڈھکن یا پلاسٹک کے کور میں ڈھانپ کر رکھیں تاکہ بھاپ سے خوراک پکنے میں مدد ملے۔ کور میں سوراخ رکھیں اور یہ بھی خیال رکھیں کہ کور خوراک سے چٹ نہ ہو

• خوراک کو اچھی طرح پکانے کے لئے اسے ہلائیں۔ اگر ہلانے کے لئے آلہ دستیاب نہ ہو تو ہاتھ سے ہی ایک دو بار ہلائیں۔

• خوراک پکانے کے لئے ترکیب میں جو وقت دیا گیا ہو، اس کا خیال رکھیں۔ اس مقررہ وقت میں خوراک پوری طرح پک جاتی ہے۔

• یہ معلوم کرنے کے لئے کہ خوراک پوری طرح پک گئی ہے، اوون ٹرمپرچر پروب یا میٹ تھرمامیٹر استعمال کریں۔ اس کے ذریعے خوراک کو متعدد جگہوں سے چیک کریں۔



WHEN YOU SERVE FOOD

- Use clean dishes and utensils to serve food, not those used in preparation. Serve grilled food on a clean plate too, not one that held raw meat, poultry or fish.
- Avoid touching rims of glasses or cups.
- Never leave perishable food out of refrigerator for over 2 hours! Bacteria that can cause food poisoning grows quickly at warm temperatures.
- Pack lunches in insulated carriers with a cold pack. Caution children never to leave lunches in direct sun or on a warm radiator.
- Carry picnic food in a cooler with a cold pack. When possible, put the cooler in the shade. Keep the lid on as much as you can.
- Party time? Keep cold party food on ice or serve it directly from the refrigerator.
- Likewise, divide hot party food into smaller serving platters and refrigerated until time to heat for serving.



جب کھانا پیش کیا جائے تو

- کھانا پیش کرنے کے لئے صاف ڈشیں اور برتن استعمال کئے جائیں۔ وہ برتن استعمال نہ کریں جو خوراک کی تیاری کے دوران استعمال کئے گئے ہوں۔
- انگیٹھی، پڑھونی ہوئی خوراک بھی صاف پلیٹ میں پیش کریں، اس پلیٹ میں نہیں، جس میں کچا گوشت، مرغی یا مچھلی رکھی گئی ہو۔
- گلاسوں اور پلیٹوں کے کناروں کو چھونے سے گریز کریں۔
- جلد خراب ہونے والی خوراک کو 2 گھنٹے سے زیادہ دیر فریج سے باہر نہ رکھیں۔ وہ بیکٹیریا، جو خوراک میں زہریلے پن کا باعث بنتا ہے، زیادہ نمپرچ میں تیزی سے بڑھتا ہے۔
- لٹچ کو کولڈ پیک کے ساتھ ایسے برتنوں میں پیک کریں، جو بیکٹیریا سے محفوظ ہوں۔ بچوں کو تاکید کریں کہ وہ لٹچ دھوپ یا گرم ریڈی ایٹر پر نہ رکھیں۔
- پکنک کا کھانا کولر میں لے کر جائیں، جس میں کولڈ پیک موجود ہو۔ جہاں تک ممکن ہو، کولر کو سایہ دار جگہ پر رکھیں اور اس کا ڈھکن بند رکھیں۔
- پارٹی کے موقع پر کیا کرنا چاہئے؟ ٹھنڈی خوراک برف پر رکھیں یا فریج سے نکال کر پلیٹوں میں پیش کریں۔
- اسی طرح پارٹی میں پیش کی جانے والی گرم خوراک چھوٹی رکابیوں میں رکھیں۔ یہ رکابیاں اس وقت تک فریج میں پڑی رہنے دیں، جب تک کھانے کا وقت نہ ہو جائے۔ کھانے کے وقت انھیں فریج سے نکال کر گرم کریں۔

WHEN YOU HANDLE LEFTOVERS

Use small containers for quick cooling

- Divide large amounts of leftovers into small, shallow containers for quick cooling in the refrigerator. Don't over pack the refrigerator – cool air must circulate to keep food safe.
- With poultry or other stuffed meats, remove stuffing and refrigerate it in separate containers.



REHEATING

- Bring sauces, soups and gravies to a boil. Heat other leftovers thoroughly to 165 F / 73.8 C.
- Microwave leftovers using a lid or vented plastic wrap for thorough heating.

KEPT IT TOO LONG?

When in doubt, throw it out

Safe refrigerator and freezer storage time-limits are given for many common foods in the "Cold Storage" table inside this booklet. But what about something you totally forgot about and may have kept too long?

- *Danger* – Never taste food that looks or smells strange to see if you can still use it. Just discard it.



جب بچا ہوا کھانا محفوظ کرنا ہو تو

اسے چھوٹے کنٹینرز میں رکھیں تاکہ یہ جلدی ٹھنڈا ہو جائے۔

- بچی ہوئی خوراک کو چھوٹے اور گرم گہرے کنٹینرز میں فریج میں رکھیں تاکہ یہ جلدی ٹھنڈی ہو جائے۔ فریج میں گنجائش سے زیادہ خوراک نہ رکھیں تاکہ اس کے اندر ٹھنڈی ہوا گردش کر سکے اور اس طرح کھانا محفوظ رہے۔
- ایسی خوراک، جو مرغی کے گوشت یا دوسرے گوشت سے بھر کر تیار کی گئی ہو، اسے اسٹیفنگ سے نکال کر دوسرے کنٹینرز میں ڈالیں اور پھر فریج میں رکھیں۔

جب خوراک دوبارہ گرم کی جائے تو

- چٹنی، سوپ اور گرہری کو اتنا گرم کریں کہ وہ ابٹنے لگے۔ دوسری بچی ہوئی خوراک کو 73.8C / 165F درجے تک گرم کریں۔
- بچی ہوئی خوراک کو مائیکروویو میں گرم کریں اور اس کے لئے ڈھکن یا پلاسٹک ریب استعمال کریں، جس میں سوراخ کیا گیا ہو۔ اس طرح خوراک اچھی طرح گرم ہو جائے گی۔

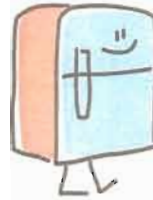
کیا خوراک ضرورت سے زیادہ عرصہ تک تو اسٹور نہیں کی گئی؟

اگر اس کا شبہ ہو تو خوراک تلف کر دیں۔

اس کتابچے میں کوئلڈ اسٹورج کے چارٹ میں بہت سی قسم کی خوراک کے بارے میں بتایا گیا ہے کہ اسے زیادہ سے زیادہ کتنے عرصہ تک فریج یا فریزر میں اسٹور کیا جاسکتا ہے۔ لیکن ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کوئلڈ اسٹورج میں رکھی خوراک کے بارے میں بالکل بھول جائیں کہ یہ کب رکھی گئی تھی، اور اس طرح یہ مقررہ مدت سے زیادہ عرصہ تک اسٹور میں پڑی ہو۔

- احتیاط! اگر کئی خوراک کی اسٹور کرنے کی مدت ختم نہ ہوئی ہو، لیکن وہ دیکھنے میں یا پکوانے کے لحاظ سے تبدیل شدہ لگ رہی ہو تو اسے ہرگز نہ بچھیں؛ بلکہ ضائع کر دیں۔

- Is it *Moldy*? The mold you see is only the tip of the iceberg. The poisonous molds can form are found under the surface of the food. So moldy food should be discarded.



POWER'S OUT

Your Freezer

- Without power, a full upright or chest freezer will keep everything frozen for about 2 days. A half-full freezer will keep food frozen 1 day.
- If power will be coming back on fairly soon, you can make the food last longer by keeping the door shut as much as possible.
- If power will be off for an extended period, take food to friends' freezers, or consume quickly.

Your refrigerator-freezer combination

- Without power, the refrigerator section will keep food cool 4-6 hours depending on the kitchen temperature
- Block ice can keep food on the refrigerator shelves cooler.

Thawed Food

- Food still containing ice crystals or that feels refrigerator-cold can be frozen.
- Discard any thawed food that has risen to room temperature and has remained there 2 hours or more.
- Immediately discard anything with a strange color or odor.



- کیا خوراک میں پھپھوندی لگ گئی ہے؟ خوراک کے اوپر موجود پھپھوندی محض ایک ذرا سا اشارہ ہوتا ہے خوراک کی خرابی کا۔ پھپھوندی سے جوڑ ہر پیدا ہوتا ہے، وہ دراصل خوراک کی سطح کے نیچے ہوتا ہے۔ پھپھوندی لگی خوراک کو تلف کر دینا ہی بہتر ہے۔

بجلی کی بندش کی صورت میں

آپ کا فریزر

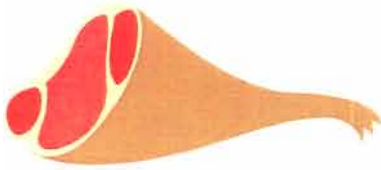
- بجلی کے بغیر بھی ایک فٹل اپ ریمٹ یا چیسٹ فریزر تقریباً 2 دن تک اپنے اندر تمام چیزوں کو منجمد رکھے گا۔ ایک ہاف فٹل فریزر ایک دن تک چیزوں کو منجمد رکھ سکتا ہے۔
- اگر بجلی جلد واپس آنے کا امکان ہو تو آپ زیادہ عرصہ تک بھی خوراک فریزر میں رکھ سکتے ہیں۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ فریزر کا دروازہ کم سے کم کھولا جائے۔
- اگر بجلی زیادہ دیر تک نہ آ رہی ہو تو خوراک کو کسی دوست کے فریزر میں رکھوا دیجئے یا جلد از جلد استعمال کر لیجئے۔

آپ کا فریج اور فریزر

- بجلی کے بغیر فریج والے حصے میں خوراک پکن کے ٹھپڑ کے تناسب سے 4-6 گھنٹے تک ٹھنڈی رہ سکتی ہے۔
- فریج کے خانوں میں برف کے بلاک رکھنے سے خوراک زیادہ دیر تک ٹھنڈی رکھی جاسکتی ہے۔

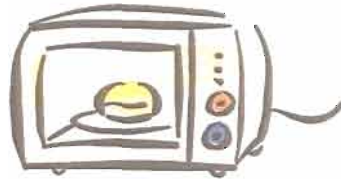
غیر منجمد خوراک

- اگر خوراک میں برف کی قلمیں موجود ہوں یا یہ فریج کی طرح ٹھنڈی ہو تو اسے دوبارہ منجمد کیا جاسکتا ہے۔
- اگر خوراک غیر منجمد ہو کر کمرے کے درجہ حرارت پر آ جائے اور 2 گھنٹے سے زیادہ دیر تک اس درجہ حرارت میں رہے تو اسے ضائع کر دیں۔
- اگر خوراک کی رنگت یا بو میں تبدیلی محسوس کریں تو اسے فوراً ضائع کر دیں۔



THAWING FOOD

* When you thaw food, move it through the food temperature danger zone quickly



Thaw foods in a microwave.

Foods thawed in a microwave oven must be cooked to completion in the microwave or transferred immediately to a stove, oven, or other type of equipment to complete the cooking process.



Thaw foods as part of the cooking process

Ready-to-eat foods must not reach the temperature danger zone at all.

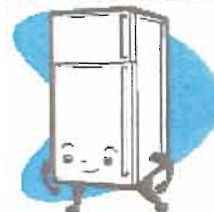


Thaw food as submerged under cool running water

Ensure food is completely submerged under cool running water at 70 degree F or 21 degree C or below

- Raw animal foods must not be in a temperature danger zone for more than four hours.
- Thawing counts toward time in the temperature danger zone.

THE MOST PREFERRED METHOD IS TO THAW FOODS IN A REFRIGERATOR



جھی ہوئی خوراک کو "تھا" Thaw کرنا



'تھا' کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ خوراک درجہ حرارت کے خطرناک زون میں زیادہ دیر تک نہ رہے پائے۔

خوراک کو مائیکروویو میں 'تھا' کرنے کی صورت میں اسے فوراً چوبے یا اسٹوپر پک نے کیلئے منتقل کریں یا مائیکروویو ہی میں کھانا پکانے کا عمل مکمل کریں۔

پانی میں 'تھا' کرنے کی صورت میں یہ بات نہایت ضروری ہے کہ کھانا چلتے پانی میں مکمل ڈوبا ہوا ہو اور پانی کا درجہ حرارت 21 ڈگری سینٹی گریڈ/70 ڈگری فارن ہائیٹ سے کم ہو۔

فورا تیار برائے خوراک قسم کے کھانے کی صورت میں بھی درجہ حرارت کے خطرناک زون میں نہ آنے پائیں۔

جانوروں کے گوشت یا گہلش کو کسی بھی حالت میں درجہ حرارت کے خطرناک زون میں چار گھنٹے سے زیادہ دیر نہیں رہنا چاہیئے۔

"تھا" کرنے سے مراد جیسے ہوئے کھانے کو درجہ حرارت کے خطرناک زون میں رکھے گئے وقت کا اندازہ لگانا ہے۔

سب سے زیادہ قابل ترجیح طریقہ یہ ہے کہ خوراک کو فریج میں "تھا" کیا جائے۔

COLD STORAGE

These SHORT but safe time limits will help keep refrigerated food from spoiling or becoming dangerous to eat. These time limits will keep frozen food at top quality

| PRODUCT | REFRIGERATOR 40°F/4.4°C | FREEZER 0°F/17.7°C |
|---|---|---|
| Eggs: Fresh, in shell Raw yolks, whites Hard cooked Liquid pasteurized eggs or Egg substitutes, opened unopened | 3 weeks 2-4 days 1 week 3 days 10 days | Don't freeze 1 year Doesn't freeze well Doesn't freeze 1 year |
| Mayonnaise (Commercial) Refrigerate after opening | 2 months | Don't freeze |
| TV Dinners, Frozen Casseroles Keep frozen until ready to serve | | 3-4 months |
| Deli & Vacuum-Packed Products Store-prepared (or homemade) egg, chicken, tuna, ham, macaroni salads Pre-stuffed pork & lamb chops, chicken breasts stuffed with dressing Store-cooked convenience meals Commercial brand vacuum-packed dinners with USDA seal | 3-5 days 1 day 1-2 days 2 weeks, unopened | These products don't freeze well. |
| Soups & Stews Vegetable or meat-added | 3-4 days | 2-3 months |
| Hamburger, Ground & Stew Meats Hamburger & stew meats Ground turkey, veal, pork, lamb & mixtures of these | 1-2 days 1-2 days | 3-4 months 3-4 months |
| Hotdogs & Lunch Meats Hotdogs, opened package unopened package Lunch meats, opened Unopened | 1 week 2 weeks 3-5 days 2 weeks | In freezer wrap 1-2 months |

کولڈ اسٹوریج

خوراک اسٹور کرنے کے لئے نیچے جو ٹیمپریچر اور مدت درج کی گئی ہے، اس سے خوراک خراب ہونے یا منترسحت ہونے سے محفوظ رہے گی اور اس کا اعلیٰ معیار بھی برقرار رہے گا۔

| خوراک | فریج | فریزر |
|---|--|--|
| | 4.4 C/ 40 F | 17.7C/ 0 F |
| انڈے تازہ، ثابت پکی سفیدی، زردی اچھی طرح پکے ہوئے مانع حالت میں جراثیم سے پاک کئے ہوئے یا انڈوں کا متبادل، (کھلا ہوا) ثابت (بند) | 3 ہفتے 2 سے 4 دن ایک ہفتہ | منجمد نہ ہوں ایک سال زیادہ منجمد نہ ہوں |
| سے نیز (سلا دکا سالاد) تجارتی مقاصد کے لئے کھولنے کے بعد فریج میں رکھیں | 2 ماہ | منجمد نہ ہو |
| ٹی وی ڈیز، منجمد کیسرول، اس وقت تک منجمد رکھیں، جب تک فوری طور پر استعمال نہ کرنا ہو۔ | | 3-4 ماہ |
| ڈیلی اور ویکيوم سے پیک شدہ خوراک اسٹور کے لئے تیار شدہ (یا گھر پر تیار شدہ) انڈا، چکن، ٹونا مچھلی، بران کا گوشت، میکرونی سلاڈ پورک اور بھیڑ کی چانپیں مرغی کا سینے کا گوشت فاسٹ فوڈ تجارتی برانڈ کی ویکيوم پیک شدہ خوراک، جس پر امریکی محکمہ خوراک و ادویات کی مہر لگی ہو | 3-5 دن ایک دن ایک سے دو دن دو ہفتے (کھولے بغیر) | ان تمام اقسام کی خوراک اچھی طرح منجمد نہیں ہوتی |
| سوپ اور اسٹیو، جس میں سبزی یا گوشت ملا ہو | 3-4 دن | 2-3 ماہ |
| ہیمبرگر، پٹا ہوا گوشت اور اسٹیو گوشت ہیمبرگر اور اسٹیو گوشت پورک ٹری، پیچڑے اور بھیڑ کے گوشت کا الگ الگ یا ملا جلا قیمہ | 1-2 دن 1-2 دن | 3-4 ماہ 3-4 ماہ |
| ہاٹ ڈاگ اور لٹچ کے لئے گوشت ہاٹ ڈاگ، کھلا پیکیج بند پیکیج لٹچ کے لئے گوشت، کھلا لٹچ کے لئے گوشت، بند پیکیج | ایک ہفتہ دو ہفتہ 3-5 دن دو ہفتہ | فریزر ریپ میں 1-2 ماہ |

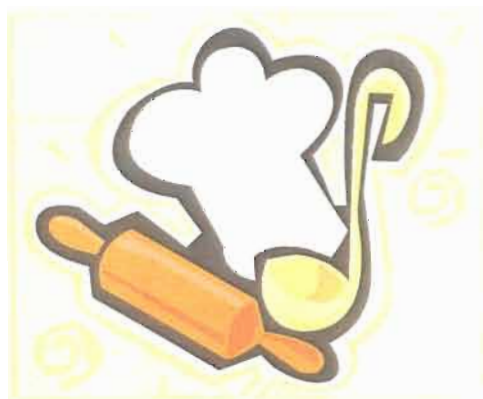
| | | |
|--|------------|-----------------------------|
| Bacon & Sausage | | |
| Bacon | 7 days | 1 month |
| Sausage, raw from port, beef, turkey | 1-2 days | 1-2 months |
| Smoked breakfast links, patties | 7 days | 1-2 months |
| Hard Sausage-pepperoni, jerky sticks | 2-3 weeks | 1-2 months |
| Ham, Corned Beef | | |
| Corned beef in pouch with pickling juice | 5-7 days | Drained, wrapped 1 month |
| Ham, canned Label says keep refrigerated | 6-9 months | Don't freeze |
| Ham, fully cooked-whole | 7 days | 1-2 months |
| Ham, fully cooked-half | 3-5 days | 1-2 months |
| Ham, fully cooked-sliced | 3-4 days | 1-2 months |
| Fresh Meat | | |
| Steak, beef | 3-5 days | 6-12 months |
| Chops, pork | 3-5 days | 4-6 months |
| Chops, lamb | 3-5 days | 6-9 months |
| Roasts, beef | 3-5 days | 6-12 months |
| Roasts, lamb | 3-5 days | 6-9 months |
| Roasts, pork & veal | 3-5 days | 4-6 months |
| Variety meals - tongue, brain, kidney, liver, heart, chitterlings | 1-2 days | 3-4 months |
| Meat Leftovers | | |
| Cooked meat and meat dishes | 3-4 days | 2-3 months |
| Gravy and meat broth | 1-2 days | 2-3 months |
| Fresh Poultry | | |
| Chicken or turkey, whole | 1-2 days | 1 year |
| Chicken or turkey pieces | 1-2 days | 9 months |
| Giblets | 1-2 days | 3-4 months |
| Cooked Poultry, Leftover | | |
| Fried chicken | 3-4 days | 4 months |
| Cooked poultry dishes | 3-4 days | 4-6 months |
| Pieces, plain | 3-4 days | 4 months |
| Pieces covered with broth, gravy | 1-2 days | 6 months |
| Chicken nuggets, patties | 1-2 days | 1-3 months |



| | | |
|-----------------|----------|---|
| ایک ماہ | 7 دن | ایکین اور قیمہ |
| 1-2 ماہ | 1-2 ماہ | ایکین |
| 1-2 ماہ | 7 دن | بیف، برکی کا کچا قیمہ |
| 1-2 ماہ | 2-3 ہفتے | اسموکڈ بریک فاسٹ لنکس، پیٹیز |
| | | ہارڈ سائیج، پیچرونی، جری اسٹیکس |
| | | ران کا گوشت، نمک لگا گوشت |
| | | نمک لگا گوشت |
| ایک ماہ | 5-7 دن | پاؤچ میں |
| مجموعہ کیا جائے | 6-9 ماہ | ران کا گوشت، ڈیپ بند، لیبل پراس ہدایت کے ساتھ کہ اسے فریج میں رکھا جائے |
| 1-2 ماہ | 7 دن | ران کا گوشت، پوری طرح پکایا ہوا، مسالم |
| 1-2 ماہ | 3-5 دن | ران کا گوشت، پوری طرح پکایا ہوا، ہاف |
| 1-2 ماہ | 3-4 دن | ران کا گوشت، پوری طرح پکایا ہوا، ٹکڑے |
| | | تازہ گوشت |
| 6-12 ماہ | 3-5 دن | اسٹیک، بیف |
| 4-6 ماہ | 3-5 دن | پورک چانپ، |
| 6-9 ماہ | 3-5 دن | چانپ، بھیڑ کا گوشت |
| 6-12 ماہ | 3-5 دن | روست، بیف |
| 6-9 ماہ | 3-5 دن | روست، بھیڑ کا گوشت |
| 4-6 ماہ | 3-5 دن | روست، چھڑے کا گوشت |
| 3-4 ماہ | 1-2 دن | ملا جلا گوشت، زبان، بھیجا، دل، گردا، کلہی، آنتیں |
| | | بچا ہوا گوشت |
| 2-3 ماہ | 3-4 دن | پکایا ہوا گوشت اور گوشت کے پکوان |
| 2-3 ماہ | 1-2 دن | گوشت کی تختی اور گریوی |
| | | تازہ پولٹری |
| ایک سال | 1-2 دن | چکن یا ٹرکی (تابت) |
| 9 ماہ | 1-2 دن | چکن یا ٹرکی (ٹکڑے) |
| 3-4 ماہ | 1-2 دن | دلی، گردہ |
| | | مرخی کا پکایا ہوا گوشت، جوج چائے |
| 4 ماہ | 3-4 دن | بھنا ہوا گوشت |
| 4-6 ماہ | 3-4 دن | پکائی ہوئی ڈشیں |
| 4 ماہ | 3-4 دن | ٹکڑے، سادہ |
| 6 ماہ | 1-2 دن | ٹکڑے، بھنی، گریوی کے ساتھ |
| 1-3 ماہ | 1-2 دن | چکن ٹکس، پیٹیز |

COOKING TEMPRATURES

| PRODUCT | FAHRENHEIT/CELSIUS |
|--|----------------------------------|
| Eggs & Egg Dishes | |
| Eggs | Cook until yolk & white are firm |
| Eggs dishes | 160 F / 71.1 C |
| Ground Meat & Meat Mixtures | |
| Turkey, chicken | 170 F / 76.6 C |
| Veal, beef, lamb, pork | 160 F / 71.1 C |
| Fresh Beef | |
| Rare (some bacterial risk) | 140 F / 60 C |
| Medium | 160 F / 71.1 C |
| Well done | 170 F / 76.6 C |
| Fresh Veal | |
| Medium | 160 F / 71.1 C |
| Well done | 170 F / 76.6 C |
| Fresh Lamb | |
| Medium | 160 F / 71.1 C |
| Well done | 170 F / 76.6 C |
| Fresh Pork | |
| Medium | 160 F / 71.1 C |
| Well done | 170 F / 76.6 C |
| Poultry | |
| Chicken, whole | 180 F/ 82.2 C |
| Turkey, whole | 180 F/ 82.2 C |
| Poultry breasts, roasts | 170 F / 76.6 C |
| Poultry thighs, wings | Cook until juices run clear |
| Stuffing | 165 F / 3.8 C |
| (Cooked alone or in bird) | 180 F / 82.2 C |
| Duck & Goose | |
| Ham | |
| Fresh (raw) | 160 F/ 71.1 C |
| Pre-cooked (to reheat) | 140 F / 60 C |



Thank you

کھانا پکانے کا درجہ حرارت

| | |
|---|---|
| خوراک | فارن ہائیٹ / سنٹی گریڈ |
| انڈے اور انڈے کی ڈشیں انڈے انڈے کی ڈشیں | اچھی طرح پکائیں تاکہ زردی اور سفیدی ٹھوس شکل اختیار کر جائے 71.1 C/ F 160 |
| گوشت پسٹا اور ملا جلا گوشت غری، چکن چھوٹا اور بڑا گوشت، پورک | 76.6 C/ 170 F 71.1 C/ F 160 |
| تازہ بیف ٹیم پچت (جس میں کسی حد تک بیکٹیریا کا خطرہ موجود ہوتا ہے) درمیانی حد تک پکانے کے لئے اچھی طرح پکانے کے لئے | 60 C/ 140 F 71.1 C/ 160 F 76.6 C/ F 170 |
| بجھڑے کا تازہ گوشت درمیانی حد تک پکانے کیلئے اچھی طرح پکانے کے لئے | 71.1 C/ 160 F 76.6 C/ 170 F |
| بجھڑا کا تازہ گوشت درمیانی حد تک پکانے کے لئے اچھی طرح پکانے کے لئے | 71.1 C/ 160 F 76.6 C/ 170 F |
| پالٹری چکن (سالم) غری (سالم) پالٹری، سینہ، روسٹ پالٹری، ران، بازو اسٹیک (اگے سے پرندے کے گوشت کے ساتھ پکانے کے لئے) بطح، قاز | 180 F/ 82.2 C 180 F/ 82.2 C 170 F/ 76.6 C رطوبت خشک ہونے تک پکایا جائے 165 F/ 73.8 C 180 F/ 82.2 C |
| ہنیم تازہ (کچا) پہلے سے پکایا ہوا (دوبارہ گرم کرنے کے لئے) | 160 F/ 71.1 C 140 F/ 60 C |



حفظان صحت اور صفائی و سہرائی کے طریقے

کھانا تیار کرنے سے متعلقہ افراد کیلئے ہدایت نامہ

شعبہ صحت، سفارتخانہ ریاست ہائے متحدہ امریکہ، اسلام آباد

اپریل 2007ء

